

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Holistyczna pielęgnacja ciała
Wellness & SPA z zarządzaniem

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Prozdrow. formy aktywn. fiz.: BodyArt i stretching
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PSA9
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty obowiązkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
2	0	28	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Student poznaje różne ćwiczenia z gatunku body&mind.

Cel2 Student wie jakie ćwiczenia zastosować w celu wzmocnienia i rozciągnięcia konkretnych partii mięśniowych.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii człowieka.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student posiada wiedzę odnośnie ćwiczeń wzmacniających i rozciągających dane grupy mięśniowe.

EK2 Wiedza: Student wykonuje zadania ruchowe poznane na zajęciach, demonstruje i opisuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń.

EK3 Kompetencje społeczne: Student wykazuje dbałość o własną sprawność fizyczną.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA		
LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Wprowadzenie do treningu bodyART.	1
Ć2	Praktyka bodyART, który jest wszechstronną i precyzyjnie opracowaną metodą treningu funkcjonalnego. BodyART bazuje na jodze, pilatesie, ćwiczeniach rehabilitacyjnych i klasycznych technikach regulacji oddechu. Podstawą bodyART jest połączenie treningu i relaksu. Celem ćwiczeń jest przede wszystkim uzyskanie świadomości własnego ciała a także zastąpienie nieprawidłowych nawyków ruchowych tymi pożądanymi, kształtującymi prawidłową postawę. Trening kształtuje siłę, elastyczność mięśni, a także zmysł równowagi i koordynację. Wszystkie ćwiczenia i pozycje w bodyART angażują jednocześnie różne grupy mięśniowe, a nie tylko jedną wybraną grupę, jak to ma miejsce w klasycznym treningu siłowym.	20
Ć3	Stretching - rozciąganie dynamiczne, statyczne, metodą PNF.	7
	RAZEM	28

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Pokaz

M2 Ćwiczenia praktyczne

M3 Objaśnienie słowne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	28
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	28
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Odpowiedź ustna

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Student uzyskuje zaliczenie po zaprezentowaniu podstawowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń z gatunku body&mind oraz krótkim ich omówieniu.
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student posiada podstawową wiedzę o ćwiczeniach wzmacniających i rozciągających, jest ona niepełna.
NA OCENĘ 4	Student posiada znaczną wiedzę na temat ćwiczeń wzmacniających i rozciągających, potrafi ją wykorzystać w praktyce, zdarzają się błędy.
NA OCENĘ 5	Student posiada znaczną wiedzę na temat ćwiczeń wzmacniających i rozciągających, bez problemów wykorzystuje ją w praktyce.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student wykonuje podstawowe zadania ruchowe, pojawiają się niewielkie błędy.
NA OCENĘ 4	Student sprawnie wykonuje większość zadań ruchowych.
NA OCENĘ 5	Student wykazuje się sprawnością wykonania wszystkich zadań ruchowych.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student wykazuje nieznaczną dbałość o sprawność fizyczną.
NA OCENĘ 4	Student dba o sprawność fizyczną, przykłada się do ćwiczeń.
NA OCENĘ 5	Student dba o własną sprawność fizyczną nie tylko w czasie zajęć ale również w swoim czasie wolnym.



10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY Kształcenia dla przedmiotu	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W10, K_W14	Cel1 Cel2	Ć1 Ć2 Ć3	M1 M2 M3	F2
EK2	K_U20	Cel1 Cel2	Ć2 Ć3	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK3	K_K01	Cel1 Cel2	Ć2 Ć3	M2	P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Solveborn S — *Stretching ćwiczenia rozciągające*, Warszawa, 1982, Sport i Turystyka
- 2 Listkowska A, Listkowski M — *Stretching A-Z sprawność i zdrowie*, Łódź, 2004, Aleksandra
- 3 Nelson A — *Anatomia stretchingu*, Białystok, 2010, Studio Astropsychologii
- 4 Janik B — *Pilates. Prawdziwa siła od środka*, Szczecin, 2006, PPH GAMP

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Searle C, Meeus C — *Pilates. Nowa forma ćwiczeń w domu, pracy, podróży*, Warszawa, 2006, Interspar
- 2 Franklin E — *Beautiful body, beautiful mind. The power of positive imagery*, Hightstown NJ, 2009, Elysian Editions
- 3 Ellsworth A — *Anatomia jogi. Atlas ćwiczeń*, Warszawa, 2012, Buchmann
- 4 Franklin E — *Świadomość ciała. Wykorzystanie obrazów mentalnych w pedagogice ruchu*, Warszawa, 2007, Kined

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (kierownik) (dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....